

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
100	Котлета Морячок говядина потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14	22-95
50	Булочка Маковка	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	29-82
150	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-29	8-77
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-78	77-73
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	14-41
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-33
250/10	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	33-53
280	Плов с отварной птицей бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	65-41
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-95
Итого за Обед		Калорийность-880, Белки-69, Жиры-23, Углеводы-97	135-24
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
200	Запеканка из творога с соусом молочным творог, крупа манная, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, яйцо, сахар, соль, ванилин	Калорийность-307, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-16	99-92
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	42-00
Итого за Полдник		Калорийность-394, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-34	145-58
Итого за день		Калорийность-1 861, Белки-125, Жиры-54, Углеводы-209	358-55

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
участка

Кирьякова Е.В.

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
100	Комлета Морячок <i>горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб ахладненное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14	22-95
50	Булочка Маковка	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	29-82
150	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-29	8-77
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-78	77-73
<u>Обед</u>			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени <i>капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	24-02
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-33
260	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	33-53
280	Плов с отварной птицей <i>бедро куриное (ахладненное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	65-41
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-95
Итого за Обед		Калорийность-904, Белки-69, Жиры-25, Углеводы-98	144-85
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-48, Углеводы-11	
200	Запеканка из творога с соусом молочным <i>творог, крупа манная, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, яйцо, сахар, соль, ванилин</i>	Калорийность-307, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-16	
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник		Калорийность-294, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-1 785, Белки-105, Жиры-51, Углеводы-219	222-58

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирыжкова Е.В.